



Codice Etico degli Atleti della Jury Chechi Academy

La **Jury Chechi Academy** si impegna a promuovere non solo l'eccellenza fisica, ma anche i valori di rispetto, integrità e sportività. Questo Codice Etico rappresenta i principi fondamentali che ogni atleta deve seguire per onorare il nome della nostra Academy e per contribuire a creare un ambiente positivo e stimolante per tutti.

1. Rispetto

- **Rispetto degli Avversari:** Gli atleti devono trattare i propri avversari con rispetto e dignità, riconoscendo che la competizione è un'opportunità per crescere e migliorare, non per umiliare o sminuire gli altri.
- **Rispetto dei Giudici e degli Allenatori:** È essenziale rispettare le decisioni dei giudici e ascoltare con attenzione le istruzioni e i consigli degli allenatori, mantenendo un atteggiamento aperto e collaborativo.
- **Rispetto delle Strutture e delle Attrezzature:** Ogni atleta deve prendersi cura delle strutture e delle attrezzature utilizzate durante gli allenamenti e le competizioni, trattandole con attenzione e pulizia.

2. Integrità

- **Gioco Pulito:** Gli atleti devono competere in modo onesto e leale, evitando ogni forma di scorrettezza o doping. Ogni vittoria deve essere guadagnata con impegno e abilità, non attraverso scorciatoie o comportamenti scorretti.
- **Onestà:** È fondamentale essere sinceri e trasparenti nelle proprie azioni, sia dentro che fuori dal campo di gara. Gli atleti devono assumersi la responsabilità delle proprie azioni e delle loro conseguenze.

3. Sportività

- **Accettazione della Sconfitta:** La sconfitta deve essere accolta con umiltà, riconoscendo il valore e il merito degli avversari. Ogni insuccesso è un'opportunità per imparare e migliorare.
- **Supporto Reciproco:** Gli atleti devono incoraggiarsi e sostenersi a vicenda, promuovendo un senso di comunità e cameratismo. Il successo di uno è il successo di tutti.

4. Impegno e Dedizione

- **Allenamento Costante:** Gli atleti della Jury Chechi Academy devono impegnarsi costantemente negli allenamenti, mostrando disciplina e dedizione alla propria crescita fisica e mentale.

- **Determinazione:** Ogni atleta deve affrontare le sfide con determinazione e resilienza, superando le difficoltà con coraggio e perseveranza.

5. Salute e Benessere

- **Sicurezza Prima di Tutto:** Gli atleti devono sempre dare priorità alla propria sicurezza e a quella degli altri. Devono rispettare i limiti del proprio corpo e chiedere assistenza quando necessario.
- **Equilibrio Mentale e Fisico:** La Jury Chechi Academy promuove un approccio equilibrato all'allenamento, incoraggiando gli atleti a mantenere un equilibrio tra sforzo fisico e benessere mentale.

REGOLAMENTO CAMPIONATO JURY CHECHI



(A) Partecipanti e Categorie

I partecipanti saranno divisi nelle seguenti categorie:

- **UOMINI:** *Open, Intermedio, Élite*
- **DONNE:** *Open, Intermedio, Élite*
- **CATEGORIE OPZIONALI INSERITE IN SINGOLI EVENTI/TAPPE:**
 1. **Under 16:** Da inserire come campione di analisi per l'avvicinamento di questa fascia d'età in singoli eventi/tappe
 2. **Squadre:** Da inserire come campione di analisi in singoli eventi/tappe. Ogni squadra dovrà necessariamente essere composta da 3 persone di cui almeno una donna e un uomo categoria open. Per quanto concerne la classifica/punteggi della squadra vedere **punto D.2** dedicato nel regolamento.

(A.1) Descrizione e restrizioni Categorie

OPEN	
Descrizione	Restrizioni
Set libero composto come indicato da regolamento (vedi punto C)	Propedeutiche utilizzabili: Tuck Ripetizione skill: È concessa una ripetizione di una skill ad un attrezzo

INTERMEDIO	
Descrizione	Restrizioni
Set libero composto come indicato da regolamento (vedi punto C)	Propedeutiche utilizzabili: Adv Tuck / Straddle Ripetizione skill: Concessa ripetizione della stessa skill (anche stessa propedeutica) su attrezzi diversi. Non è concesso la ripetizione della stessa skill sullo stesso attrezzo.

ÉLITE	
Descrizione	Restrizioni
Set libero composto come indicato da regolamento (vedi punto C)	<p>Propedeutiche utilizzabili: Tutte</p> <p>Ripetizione skill: Concessa ripetizione della stessa skill (anche stessa propedeutica) su attrezzi diversi. Non è concesso la ripetizione della stessa skill sullo stesso attrezzo.</p>

(B) Giudici

La competizione sarà valutata e giudicata da **3 GIUDICI**, denominati rispettivamente:

- **GIUDICE 1:** calcola il valore tecnico delle skills che compongono il set.
- **GIUDICE 2:** calcola e valuta le penalità esecutive/ malus nonché l'annullamento di eventuali skill/set in caso vadano contro quanto espresso dal presente regolamento.
- **GIUDICE 3:** calcola e valuta i bonus da assegnare al set in base a quando indicato dal regolamento.

(C) Costruzione e Valutazione SET

Ogni set dovrà essere composto da una sequenza di 10 skills (ogni skill ha un valore indicato nel **CODEX** allegato al seguente regolamento) **in un tempo massimo di 90"**
In base alla categoria di appartenenza, il set è soggetto a regole specifiche per quanto riguarda le propedeutiche utilizzabili e al numero massimo della stessa skill ripetibile nel set.

Le skills vanno mantenute **almeno 2"** per non incappare in penalità. Al di sotto di 1" di tenuta la skill in oggetto non verrà riconosciuta nel computo del set.

Nel **CODEX skills** sono presenti bonus come **push up** e **pull up**, questi non rientrano nel conteggio delle 10 skills (vedere nel dettaglio **punto C.3**).

Nei movimenti dinamici (codificati), che partono da una skill isometrica, bisogna tenere la skill di partenza almeno 2", questa rientra a far parte della skill dinamica e non verrà conteggiata come singola skill isometrica. Esempio **pressa in verticale da planche straddle 2"** verrà riconosciuta la skill **pressa straddle in planche**, se si vuol far conteggiare anche la skill **planche straddle** bisognerà ripetere l'isometrica di almeno 2".

(C.1) Punteggio e valore del SET

La determinazione del punteggio finale del set verrà così calcolata:

SOMMA dei singoli valori SKILL RICONOSCIUTE (CODEX)
+

Eventuali BONUS

SOMMA Penalità riscontrate nel set

Semplificando: **(Skill + Bonus) – Penalità = Punteggio finale del set**

(C.2) Restrizioni

NON è concesso in alcun modo, l'utilizzo di attrezzi propri. L'atleta dovrà eseguire il proprio set sugli attrezzi messi a disposizione durante l'evento, pena la squalifica.

Nelle categorie "Open", "Intermedio" ed "Élite" sono presenti anche alcune limitazioni e restrizioni per quanto riguarda le propedeutiche (una categoria inferiore non può portare skill di una categoria superiore) da poter utilizzare nel set e la ripetizione delle stessa skill su attrezzi diversi in quest'ultimo. Le skill ripetute in presenza di limitazioni e le propedeutiche non previste dalla categoria, non verranno conteggiate, ma subiranno le penalità di esecuzione.

(C.3) Bonus

Oltre al valore delle skill (codificato), il **GIUDICE 3** (*vedi punto B*) ha la possibilità di assegnare punteggi addizionali in base ai seguenti BONUS previsti:

- **TEMPO:** **+0,5 punti** per ogni skill di valore pari o superiore a 1 punto eseguita per 5" anziché per i 2" previsti
- **COMPLETEZZA:** In base a quanti attrezzi utilizzati (sbarra, anelli, parallele, corpo libero), l'atleta riceverà i seguenti bonus:
 - **+3 punti** per l'utilizzo di **3 attrezzi**
 - **+4 punti** per l'utilizzo di **4 attrezzi**
- **COMBO:** **+3 punti** per almeno **3 skill di valore pari o superiore ad 1 punto** eseguite con continuità tra loro (la sequenza non deve essere interrotta da pause con appoggio al suolo o sull'attrezzo, i bonus come push up e pull up non vengono conteggiati nel calcolo delle 3 skills).

N.B: L'esecuzione di una skills di valore inferiore a 1 punto interrompe la serie. Skill di valore inferiore ad 1 punto possono essere eseguite se necessarie per il collegamento fra due skills consecutive (esempio pull over sbarra).

- **PUSH & PULL:** Nel **CODEX skills** sono presenti bonus come push up e pull up, questi non rientrano nel conteggio delle 10 skills. Per far sì che un bonus venga conteggiato bisognerà tenere almeno 2" l'isometrica della skills (quindi rientrerà nel conteggio delle 10 skills) e tenere l'isometria dopo aver eseguito il bonus per almeno 1". Il bonus non modifica il valore della skill ma viene aggiunto dal giudice.

(C.4) Penalità

La giuria applicherà delle penalità al set in base a quanto l'esecuzione della skill si

allontana da quella ottimale. Le penalità saranno da 0,1 a 1 punto e potranno esserci più penalità sulla stessa skill per errori differenti.

Esempio: planche straddle con braccia leggermente piegate e corpo non in linea (sopra i 30° rispetto all'orizzonte), l'atleta riceverà una penalità di 0,3 per le braccia piegate e di 0,5 per l'inclinazione non ottimale. Quindi la penalità totale per la straddle planche sarà di -0,8. Nel caso di caduta la penalità sarà di un punto e prevederà il **NON riconoscimento** della skill. Esempio: salire in verticale, non tenerla neanche 1" e cadere. L'atleta subirà 1 punto di penalità più la perdita del valore della skill verticale dal conteggio del set.

- **SMALL** -0,1 -0,2 -0,3 punti
- **MEDIUM** -0,4 -0,5 -0,6 punti
- **LARGE** -0,7 -0,8 -0,9 punti
- **CADUTA** -1 punto. Questa penalità prevede anche il **NON riconoscimento** della skill.

Le penalità totali del set saranno calcolate sommando tutte le singole penalità delle skills.

(D) Classifica

Verrà stilata una classifica data dai punteggi finali dei set di ogni atleta.

In caso di pari merito verrà premiato l'atleta con il punteggio iniziale del set (somma delle difficoltà delle skills più bonus) **INFERIORE**.

Quindi l'atleta con il minor numero di penalità si aggiudicherà la posizione migliore in classifica.

(D.1) Classifica di campionato

Per l'accesso alla classifica generale di campionato, è necessario che l'atleta abbia partecipato ad almeno 2 tappe tra quelle proposte da settembre 2024 a giugno 2025. Lo schema di assegnazione dei punti è riportato nella tabella seguente:

Tabella punti Classifica				
Posizionamento	Punti		Posizionamento	Punti
1°	30		7°	16
2°	28		8°	14
3°	25		9°	12
4°	22		10°	10
5°	20		11°	8
6°	18		12° in poi	6

[Opzionale] (D.2) Classifica squadra

La classifica delle squadre verrà stilata in base alla somma dei punteggi dei singoli partecipanti.

(E) CODEX Skill

Le SKILL sono suddivise in base alle strutture di elementi (planche, human flag, front e back lever, croce, freestyle ecc...) ed in base all'ATTREZZO dove vengono eseguite (Corpo libero, parallele, sbarra e/o spalliera, anelli). Utilizzare uno staggio della parallela equivale a eseguire esercizi come **sbarra**.

L'atleta dovrà **COMPILARE correttamente LA DICHIARAZIONE DEL PROPRIO SET** e **CONSEGNARLA** almeno due giorni prima dell'evento.

LEGENDA TABELLA: Tramite i colori sono segnate le skills attuabili per categoria. Alla categoria precedente non è permesso portare skills della categoria successiva. Viceversa è permesso ad un atleta di una categoria superiore, portare un elemento di una categoria inferiore, anche come transizione all'interno di un set

S

- **NERO:** Open
- **VERDE:** Intermedio
- **ROSSO:** Élite

TABELLE SKILLS

PLANCHE				
Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
Planche bent tuck	0,1	0,1		0,3
Planche bent straddle	0,2	0,2		0,4
Planche bent full	0,4	0,5	0,5	0,6
Elbow lever full	0,2	0,3	0,3	0,4
Tuck planche	0,3	0,3	0,4	0,5
L-sit to tuck planche	0,4	0,4	0,5	0,6
Crocodile planche one arm		0,5		
90 degree tuck (da verticale a verticale)	0,5	0,6		0,8
90 degree straddle (da verticale a verticale)	0,7	0,8	1,2	1,2
90 degree full (da verticale a verticale)	1	1,2	1,5	1,5
90 degree full wide (da vert a vert)	1,2			
Planche advance	0,4	0,6	0,8	1
Planche straddle	1,4	1,6	1,8	2
Planche Full	2	2,2	2,4	2,6
Planche straddle iguana	2,4			
Planche full iguana	2,6			
Planche wide straddle	2	2,2	2,4	
Planche wide full	2,4	2,6	2,8	
Maltese stradlle	2,8			3
Maltese full	3,2			3,8
Maltese straddle to planche straddle				3,5
Elevator (da wide planche 2", passo maltese e torno in wide 2")	3,6			
Maltese full to planche full				4,5
One arm	4			
Pellican	3,5			4,5
BONUS				

Push up tuck	+0,2	+0,2	+0,2	+0,3
Push up advanced tuck	+0,3	+0,3	+0,3	+0,4
Push-up straddle	+0,4	+0,4	+0,4	+0,5
Archer push up (dx e sx) straddle (obbligatorio eseguire 2 push up: uno destro e uno sinistro)	+0,6	+0,6	+0,6	+0,6
Push up full	+0,5	+0,5	+0,5	+0,6
Archer push up (dx e sx) full (obbligatorio eseguire 2 push up: uno destro e uno sinistro)	+1	+1	+1	+1
Dead push up	+1,5	+1,5	+1,5	+1,5

Per prendere il bonus bisogna partire da skill 2", eseguire il push up e mantenere l'iso dopo per 1"

L-SIT				
Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
Tuck L-sit	0,1	0,1	0,1	0,3
L-sit in sospensione			0,1	0,1
l-sit in sospensione one arm			0,2	0,2
L-sit	0,3	0,4	0,3	0,4
V-sit straddle	0,6	0,6	1	1,2
V-sit	1	1	1,4	1,8
Manna	3	3	3,5	

PRESS TO HADSTAND
Verticale dopo press tenuta 1"

Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
Tuck press braccia piegate	0,3	0,3		
Stalder press braccia piegate	0,5	0,5		
Press handstand Tuck	0,5	0,5		
Stalder press	0,8	0,8		
Stalder press gambe unite	1	1		
L-sit bent arm press	0,4			1
Stalder press (da l-sit gambe divaricate o unite)	1	1	1,4	1,6
Press planche straddlle (da planche straddle 2")	1,6	1,8	2	2,6
Press planche full (da planche full 2")	2,4	2,6	2,8	3
Press maltese full to inverted cross (da maltese straddle 2")	3,4		4	4,4
Stalder Japanese press		1.6		

VERTICALI
Tenuta almeno 2" senza spostare le mani

Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
Verticale tre appoggi(testa, mani)		0,1		
Verticale sui gomiti		0,2		
Verticale brachiale	0,3			
Verticale	0,8	1		1,8
Verticale presa prona			1,2	
Verticale presa supina			1,4	
Verticale presa longitudinale (iguana)	2			
One arm straddle	1,8	2		
One arm full	2	2,2		
Japanese		1,4		3
BONUS				

Handstand push up	+0,4	+0,4	+0,5	+0,6
Push up (full rom profondo)	+0,6		+0,6	+0,6
Archer handstand push up (dx e sx) (obbligatorio eseguire 2 push up: uno destro e uno sinistro)	+0,6		+0,6	+0,6

IMPOSSIBLE

Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
Russian Dip	0,4			
Ted dip	0,8			
Impossible	1,4			

MUSCLE UP e OAP

Elemento	Sbarra	Anelli
Pull over	0,2	
Pull over tesò	0,3	
Pull over anelli		1
Pull over supino + bent arm straddle	0,6	1,2
Pull over supino + bent arm planche full	1	1,4
MU dinamico	0,5	
MU slow	0,8	0,6
Reverse MU	2,6	2,4
Reverse MU to straddle planche (2")	2,8	2,6
Reverse MU to planche full (2")	3,4	3
Hefesto MU	3	
MU ted		2
OAMU	4	
OAP(obbligatorio dx+sx)	2	2

BACK LEVER

Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
Skin the Cat to GH			0,1	0,1
BL Tuck	0,1		0,1	0,1
BL Advance	0,2		0,2	0,2
BL Straddle	0,6		0,6	0,6
BL Straddle touch			0,8	0,8
BL Full	0,8		0,8	0,8
BL full touch			1,2	1,2
BL Pulls straddle	0,8		0,8	0,8
BL Pulls (da BL full 2" a inverted hang)	1		1	1
BL full 2" to maltese full 2"				4,5
Straight arm touch back full			2,5	
Back lever one arm			2	
BONUS				
BL Tuck Pull Up	+0,2		+0,2	+0,2
BL straddle Pull Up	+0,4		+0,4	+0,4
BL full Pull Up	+0,6		+0,6	+0,6
Per prendere il bonus bisogna partire da skill 2", eseguire il push up e mantenere l'iso dopo per 1"				

FRONT LEVER				
Elemento	Parallele	Corpo libero	Sbarra	Anelli
FL Tuck	0,2		0,2	0,2
FL advance	0,4		0,4	0,4
FL Straddle	0,8		0,8	0,8
ICM (pendolino) tuck				
ICM (pendolino) Straddle	0,4		0,4	0,4
ICM (pendolino) full	0,6		0,6	0,6

FL Full	1,2		1,2	1,2
Pulls (da FL 2" a inverted hang) straddle	0,8		0,8	0,8
Pulls (da FL 2" a inverted hang) full	1,4		1,4	1,4
FL touch advance (full rom)			0,8	
FL touch straddle (full rom)			1,6	
FL touch full (full rom)			2	
FL wide straddle (presa larga)			1,4	1,4
FL wide Full (presa larga)			1,6	1,6
Pulls wide straddle (da iso 2")	1,6		1,6	1,6
Pulls wide Full (da iso 2")	1,8		1,8	1,8
FL touch wide (presa larga)			2,2	
FL Pulls touch wide (tornare in touch front)			2,4	
FL pulls touch straddle (tornare in touch front)			1,8	
FL Pulls touch full (tornare in touch front)			2,2	
Dragon press		1		
Victorian tuck	0,4			
Victorian advance	0,8			
Victorian full press	2,2			
Caruso				4
Victorian full	2			3
One Arm FL full			2,5	
BONUS				
FL pull up advance (full rom)	+0,3		+0,3	+0,3
FL pull up straddle (full rom)	+0,5		+0,5	+0,5
FL pull up full (full rom)	+0,6		+0,6	+0,6
Archer pull up full (dx+sx) (obbligatorio seguire 2 pull up: uno destro e uno sinistro)	+1		+1	+1
Per prendere il bonus bisogna partire da skill 2", eseguire il push up e mantenere l'iso dopo per 1"				

HUMAN FLAG

Elemento	Spalliera/Sbarra
----------	------------------

Straddle flag	0,6
Human flag	0,8
Inverted hang (candela)	0,3
Pull da human flag full a inverted hang	1,2
BONUS	
Raise tuck	+0,1
Raise straddle	+0,2
Raise full	+0,3

CROCE		
Elemento	Sbarra	Anelli
Croce		2
Croce l-sit		2
Kippe croce		2,2
Croce v-sit		2,6
Pull Croce (da croce 2")		2
Inverted cross		3
Azarian croce 2"		4
Azarian full planche. 2"		4,5
Azarian maltese. 2"		5
Van Gelder/Zanetti		5

KIPPE		
Elemento	Sbarra	Anelli
Kip to support	(Parallele 0,4)	0,4
Kip to L-sit	(Parallele 0,6)	0,8
Slow roll fwd. To support tuck		0,6
Slow roll fwd. To support pike		0,8
Kippe + infilata l-sit	1	

Kippe + infilata V-sit	1,5	
------------------------	-----	--

Freestyle Suolo

Elemento	Corpo Libero
Ruota	0,2
Rondata	0,3
capovolta dietro	0,1
capovolta dietro verticale	0,3
capovolta dietro verticale braccia tese	0,8
capovolta avanti	0,1
Backflip	0,8
Flic	0,8
Ribaltata	0,6
Frontflip	0,8

Freestyle Sbarra

Elemento	Sbarra	Parallele
Giro Addominale avanti	0,3	
giro addominale dietro	0,3	
Swing 180°	0,6	
Swing 180 X grip	0,8	
Swing 360	1	
Swing 360 X grip	1,2	
California roll		1,4
MU 360	1,2	
Shrimppflip	1,4	
Tornado 360	1,4	
Dragon 360	1,8	
Swing 180+360	1,8	

Swing 540	2,4	
Back flip uscita parallele	2	
Giant	2	
Voronin	2,4	
Gienger	3	
Jaeger	3	
BONUS		
Presca cubitale	+0,5	